



Liebe Mitglieder

Hiermit möchten wir uns sehr herzlich bei „Nationales Netzwerk Selbsthilfe“ für ihr Engagement bedanken. Nikolas Burtscher - Geschäftsführer der Selbsthilfe Vorarlberg mit Unterstützung der Gesundheitslandesrätin von Vorarlberg Martina Rüscher haben sich für die Gruppentreffen der Selbsthilfegruppen eingesetzt und den Lockdown für Selbsthilfegruppen beendet. Vor allen Dingen war es wichtig, die Politik auf die Selbsthilfe und ihre Notwendigkeit hinzuweisen. – Applaus!

Alles „NEU“ macht der Mai. Der Dachverband der Osteoporose-Selbsthilfe in Wien hat sich aufgelöst – wir möchten uns aber sehr herzlich für das jahrelange ehrenamtliche Engagement bedanken und bedauern die Entscheidung sehr. Wir freuen uns aber sehr, dass die Osteoporose-Selbsthilfegruppe in Wien weiterhin noch existiert.

Auch erfreulich ist, dass sich die Situation in Österreich bzgl. COVID-19 schön langsam entspannt und die ersten Öffnungsschritte geplant sind. Wir hoffen, dass auch Sie schon ihre Impfung erhalten haben und sich wieder ein Stück sicherer fühlen.

Nun wünschen wir noch einen schönen Frühlings- Sommerbeginn.

Liebe Grüße
Osteoporose Selbsthilfe Österreich

Ein Kreuz mit dem Kreuz!

Wenn Sie sagen: „Mir tut das Kreuz weh“, kann das eine harmlose Ursache sein, aber ein dauerhafter oder immer wiederkehrender Schmerz sollte durch ÄrztInnen abgeklärt werden. Wir unterscheiden:

akuter Rückenschmerz:

Der Beginn ist heftig und einschließend, oft nach Heben einer Last. Oft wird von PatientInnen angegeben, daß sie ein „Knacken“ im Rücken gehört haben. Ursache hierfür ist ein akuter Einbruch eines Wirbelkörpers.

chronischer Rückenschmerz:

Es handelt sich hierbei meist um einen Weichteilschmerz, der in der Folge von Wirbelkörperbrüchen ausgelöst wird. Hinzu kommen altersbedingte Abnutzungen an Wirbelgelenken und Bandscheiben. Folgen sind: - Dauerschmerz, - Wut, - Depression, - Mobilitätsverlust, - Pflegebedürftigkeit bis hin zur erhöhten Mortalität.

Was ist das Ziel einer erfolgreichen Therapie:

- Erhöhung der Knochenfestigkeit
- Behandlung des Rückenschmerzes
- Stärkung und Lockerung der Rückenmuskulatur

Die 10 Gebote der Rückenschule:

- Bewegen Sie sich oft und vielfältig mit Training aller Muskelgruppen. Liegen und gehen sind besser als stehen oder sitzen.
- Beugen Sie beim Bücken, Hüft- und Kniegelenke und halten Sie den Rücken gerade. Bereiten Sie sich mit geeigneten Übungen auf rückenbelastende Tätigkeiten (zB Gartenarbeiten usw.) vor. Gestalten Sie den Arbeitsplatz rückenfreundlich.
- Vermeiden Sie das Tragen schwerer Lasten. Verteilen Sie Lasten auf beide Seiten und halten Sie sie dicht am Körper.
- Achten Sie auf Schuhe mit festem Fußbett, aber weicher Sohle. Verwenden Sie zur Vermeidung einer Hohlkreuzstellung hohe Absätze
- Halten Sie beim Sitzen den Rücken gerade und stützen Sie den Oberkörper ab. Wechseln Sie die Haltung öfter und verdrehen Sie Ihren Oberkörper nicht. Suchen Sie ergonomische Stühle aus.
- Gehen Sie zum Schwimmen um die Rückenmuskulatur zu lockern und zu stärken. Der Auftrieb im Wasser und die gestreckte Rückenhaltung entlasten die Wirbelsäule.
- Dehnen sie täglich Ihre Muskeln und trainieren Sie die Rumpfmuskulatur. Achten Sie auf Ihre Körperhaltung.
- Regelmäßige Atem- und Entspannungsübungen bei langem Sitzen im Auto oder im Büro entspannen die Rückenmuskeln.
- Beim Liegen gilt: Die Wirbelsäule muß in ihrer Gesamtlänge auf einer horizontalen Unterlage liegen. Kissen oder Rollen können als Ausgleich dienen. Vermeiden Sie eine durchgelegte Matratze. Zu empfehlen sind ein harter Bettrost und darauf eine weiche Matratze.
- Achten Sie auf das ideale Körpergewicht.

Durch rückengerechtes Verhalten können Wirbelkörperbrüche verhindert und Rückenschmerzen bei bereits vorhandenen Brüchen gelindert werden.

- Rückengerechtes Aufstehen
- Heben und Tragen
 - o erst dann das Gewicht anheben, wenn der Körper darauf eingestellt ist
 - o ruckartige Bewegungen vermeiden
 - o körpernahes Abstellen unter Beugung der großen Gelenke
 - o niemals gleichzeitig heben und rotieren
 - o Lasten sollten auf erhöhten Flächen abgestellt werden
 - o kein heben über Brusthöhe
 - o möglichst beidhändig heben und tragen
 - o körpernahes heben und tragen
 - o Vorsicht: Bei bereits vorhanden Wirbelkörperbrüchen oder ausgeprägter Minderung der Knochendichte sollte generell das Heben und Tragen von Gegenständen vermieden und fremde Hilfe in Anspruch genommen werden.

Hier ein paar Übungen:

1 KRÄFTIGUNG

KNIEBEUGE, »SQUAT«
Oberschenkel, Po und Rücken
3 x 10 Wiederholungen

- Hüftbreiter Stand.
- Hände auf Hüftknochen oder vor dem Körper ausstrecken.
- **Langsam in die Knie gehen** (Knie nicht über die Zehenspitzen), dabei **Gesäß absenken** (wie beim Hinsetzen).
- **Rücken gerade halten** – kurz Anspannung halten.
- **Langsam wieder nach oben kommen.**

Bei Unsicherheit: Sessel zum Abstützen vorne hinstellen.

»WANDSITZEN«
Bauch, Po, Rücken und Arme
60 Sekunden halten

- **Beine schulterbreit.**
- **mit dem Gesäß an der Wand entlang nach unten rutschen** (Knie bis zu maximal 90 Grad abwinkeln).
- **Drücken Sie Ihre Füße in den Boden** und Ihren Rücken, Ihre Schultern, den Kopf, die Arme und Handflächen an die Wand.

Achtung:
Rutschfeste Schuhe tragen!

HÄNDE DRÜCKEN
Brustmuskel, Schulter
3 x 20 Sekunden halten

- **Füße hüftbreit, Knie leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht, Schultern tief („hängen“), Kopf gerade.**
- **Handflächen auf Brusthöhe** vor dem Körper zusammen führen (Ellbogen auf gleicher Höhe wie Schultern und Handgelenke).
- **Nun beide Handflächen fest aufeinander drücken.**

und zum Schluß noch ein Rezept:

Quark-Parmesan-Knödel

250 g Topfen, 100 g Semmelbrösel mit 4EL flüssiger Butter vermischen und leicht salzen. 2 Eier, 3 EL Kräuter (fein gehackt) und 50 g Parmesan gut versprudeln und unter die Topfenmasse ziehen – 5 Minuten rasten lassen – Aus der Masse 8 Knödel formen und diese in leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten kochen lassen. Danach die Knödel aus dem Wasser nehmen und im restlichen Parmesan wälzen. FERTIG – MAHLZEIT!

8. Mai 2021

(Literatur bei VerfasserInnen: Karin Malle-Suppan, Judith Mandl (office@osteoporose-selbsthilfe.org)).